

RUBRICA - **“Si vive una volta sola!”**. Quante volte l’abbiamo detto! E quante volte l’abbiamo sentito dire!

Spesso per **legittimare piccoli-grandi scelte** funzionali al nostro **benessere immediato**, anche se portatrici di qualche “effetto collaterale”: il dolce a cui avremmo potuto rinunciare a fine cena ma che invece ci siamo concessi; quella vacanza costosa, un po’ sopra le nostre possibilità economiche, della quale non abbiamo saputo o voluto fare a meno; quello sfizio o quel capriccio di cui eravamo certi che ci saremmo, per qualche aspetto, pentiti, ma al quale, nel momento in cui ci si è posto di fronte, non abbiamo saputo resistere.

Del resto - diciamo - si vive una volta sola. Perché privarsi di tanti piccoli ingredienti della quotidianità che restituiscono un piacere, un sorriso, un divertimento? Ed è **bene che così sia**, non c’è dubbio. Purché - come ammonivano i greci - secondo misura.

In questi giorni di drammatica esposizione alla morte, e di virtuosa, quasi eroica, abnegazione di tanti amici, conoscenti e sconosciuti (medici, infermieri, volontari) che si mettono in prima linea, rischiando, per salvare la vita ad altrettanti sconosciuti, quell’espressione è però risuonata in modo differente in me.

Anche in rapporto a due piccoli eventi, apparentemente casuali e tra loro slegati, che ho vissuto in questi giorni.

Il primo è il seguente. Nella “reclusione” alla quale siamo chiamati, **“per il bene di tutti e di ciascuno”**, mi è capitato di rivedere un documentario su **Giovanni Falcone**, che ne ripercorreva le scelte e la vita. In un passaggio centrale, la sorella Maria racconta di un momento di confronto particolarmente intimo e toccante con suo fratello. Alla luce delle minacce che quotidianamente Giovanni riceveva, delle restrizioni a cui era sottoposto per proteggersi, alla vita in trincea a cui era costretto, Maria gli chiese: “Ma, Giovanni, perché? Perché lo fai?” - riferendosi alla guerra, ormai senza ritorno, che aveva ingaggiato contro la mafia. E lui rispose sardonicamente, con quel “sorriso a metà” che spesso abbiamo visto abbozzato sul suo volto: **“Si vive una volta sola!”**.

Eccola che ritorna, quell’espressione, in tutt’altro contesto e ammantata di tutt’altro significato.

Il secondo aneddoto è legato ad una ricorrenza: la scorsa settimana cadeva il quarantesimo anniversario della morte di **Gianni Rodari**, un gigante della letteratura per bambini. Mi è tornato in mente un passaggio del suo “Libro dei perché” a cui sono particolarmente affezionato. Il “perché” a cui cercare risposta è il seguente: **“In cosa consiste la**

felicità?”. E questa è stata la risposta di Rodari: *“Per essere sicuro di non sbagliare a rispondere, sono andato a cercare in un grosso vocabolario la parola “felicità” ed ho trovato che significa “essere pienamente contenti, per sempre e per un lungo tempo”. Ma come si fa ad essere “pienamente contenti”, con tutte le cose brutte che ci sono al mondo, e con tutti gli errori che facciamo anche noi, ogni giorno dell’anno? Ho chiuso il vocabolario e l’ho rimesso in libreria, con molto rispetto perché è un vecchio libro e costa caro, ma ben deciso a non dargli retta. La felicità dev’essere per forza qualche altra cosa, una cosa che non ci costringa ad essere sempre allegri e soddisfatti (e un po’ stupidi) come una gallina che si è riempita il gozzo. Forse la felicità sta nel fare le cose che possono arricchire la vita di tutti gli uomini; nell’essere in armonia con coloro che vogliono e fanno le cose giuste e necessarie. E allora la felicità non è semplice e facile come una canzonetta: è una lotta. Non la si impara dai libri, ma dalla vita, e non tutti vi riescono: quelli che non si stancano mai di cercare e di lottare e di fare, vi riescono, e credo che possano essere felici per tutta la vita”*.

Ecco allora, sulla scorta di questi due aneddoti, che quel “si vive una volta sola” **assume tutt’altra connotazione**, anche alla luce della fase storica che stiamo attraversando. Proviamo ad esprimerci in questi termini: è assolutamente sensato assecondare il “principio di piacere”, come si esprimerebbero gli psicanalisti, o avere una elasticità cognitiva capace di garantire un adattamento alle circostanze, come direbbero psicoterapeuti cognitivisti, (ossia concederci quel dolcetto a fine cena...) ma **non è quella la partita decisiva per la felicità**.

È, cioè, opportuno che non siamo troppo intransigenti con noi stessi e con gli altri, e che, quindi, ci concediamo quelle piccole libertà che il senso comune associa all’espressione “Si vive una volta sola”. È però altrettanto opportuno tenere sempre presente l’ammonimento tanto di Falcone quanto di Rodari (come di tantissimi altri maestri della nostra tradizione): **alla vita siamo chiamati a dare un senso**, qualsiasi esso sia (o quasi). E nell’avvicinamento a quel senso (anche a costo di un pericolo, addirittura estremo) **si nasconde la felicità**, che non è né uno stato emotivo da preservare, né una condizione da possedere, né - tantomeno - uno “stato di natura” scontato per l’uomo; bensì è una lotta (con le parole di Rodari) e una conquista da rinnovare.

Anche noi **psicologi** e **psicoterapeuti**, spesso abbagliati dalla verità assoluta delle nostre tradizioni scientifiche, ce ne dimentichiamo, per i nostri pazienti e per noi stessi. Queste condizioni di emergenza sono **l’occasione per farcene, ancora una volta, carico**, per quanto ci è possibile.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

ARTICOLI PRECEDENTI

13 Marzo - [Psicologia e Vita. Coronavirus: psicosi, legittima paura e senso di responsabilità](#)

29 Febbraio - [Psicologia e Vita. Psicosi Coronavirus](#)

24 Gennaio - [Psicologia e Vita. Esprimetevi e sarà tutto più chiaro...](#)

2019

19 dicembre - [Psicologia e Vita. "Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso"](#)

19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)

15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)

6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)

25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

2018

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

- 14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)
- 19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)
- 23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)
- 16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)
- 21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)
- 7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)
- 23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)
- 1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)
- 20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)
- 9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)
- 22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)
- 1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)
- 18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)
- 2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

2017

- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)

- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sè... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)

14 novembre - [**Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano**](#)

1 novembre - [**Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?**](#)

17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è**](#)

3 ottobre - [**Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?**](#)

15 settembre - [**Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"**](#)